

ПРОФИЛАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА

**Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент, Анплева Т.А.
Оренбургский государственный университет**

Многолетние исследования результатов медицинских осмотров студентов Оренбургского государственного университета, проводимых в начале учебного года, показали, что у более 37 % студентов имеются заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА). После выявления функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, отсутствует комплексная система физкультурной реабилитации учащихся. В связи с этим исследование функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата требует постоянного мониторинга и наблюдения. По этой причине следует разработать систему, которая направлена на формирование принципиально новой инновационной программы ранней комплексной физкультурной реабилитации функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у студенческой молодежи.

Необходимость разработки оздоровительных программ аквафитнеса определена активным развитием фитнеса в России, однако этот процесс происходит на фоне существенного ухудшения состояния здоровья молодежи, несформированной потребности к регулярным занятиям физической культурой, низкого уровня физической подготовленности, в связи с чем занятия в воде становятся оптимальным видом оздоровительной физической культуры аэробной направленности.

На современном этапе развития фитнес-технологий недостаточно разработан теоретико-методологический аппарат, его внедрение в область физического воспитания студенческой молодежи носит преимущественно стихийный характер, а многие фитнес-программы требуют научного обоснования [2].

Необходимо выделить, что нынешний аквафитнес активно развивается, в связи с повышением заинтересованности к инновационным программам в воде и снижением числа занимающихся, способных выдерживать физические нагрузки в таких видах спорта, как функциональном тренинге, легкой атлетике, спортивных играх и т.д.. При этом увеличивается число студентов с низким уровнем физического здоровья уже в молодом возрасте. По этой причине актуализированы программы, технологии занятий аквафитнесом, соответствующие уровню физического здоровья и подготовленности, возрастным и индивидуальным особенностям студенческой молодежи.

Понятие аквафитнес содержит в себе совокупность упражнений в воде, плавания, бега, переворотов, группировок, аквааэробики, гребковых движений, специальных упражнений для рук, спины, ног с применением фитнес-оборудования под музыкальное сопровождение 125-138 акцент/мин.

Разновидностями аквафитнеса являются: плавание, аквааэробика, водные гимнастики, комплексы с гантелями, беговые программы, элементы единоборств [4, 5].

Оздоровительная гимнастика в воде в нашей стране получила широкое распространение в конце минувшего столетия. Современное течение оздоровления в воде нашло широкое распространение среди студенческой молодежи высшей школы и в наше время.

Вода имеет высокую плотность и оказывает естественное сопротивление движениям во всех направлениях, таким образом, возрастает нагрузка на мышцы. Температура воды во время занятий ниже температуры тела на 8-10 градусов, поэтому расходуется дополнительная энергия на нагревание организма. Также отметим, что гравитационная сила в воде уменьшается, вследствие этого нагрузка на суставы и позвоночник снижена, а вероятность получить травму сводится к минимуму.

Реабилитационный аквафитнес имеет ряд преимуществ перед другими известными средствами оздоровления. Аквафитнес позволяет:

- достаточно уменьшить нагрузку на ОДА;
- проработать как по отдельности, так и в совокупности мышцы тела;
- нормализовать функции нервной системы;
- повысить тонус мышц, кожи;
- улучшить обмен веществ;
- нормализовать и улучшить функции сердечнососудистой системы.

Оздоровительные упражнения в воде в настоящее время активно используются, как реабилитация спортсменов практически всех видов спорта.

Для привлечения студенческой молодежи к практическим занятиям по физической культуре во многих вузах активно практикуются занятия в бассейне. Оренбургский государственный университет не исключение.

Нами был проведен опрос студентов третьего курса (78 девушек) Оренбургского государственного университета в виде анкетирования, которые посещали занятия в бассейне на втором курсе. Анализ показал, что исследуемые на высоком уровне оценивают эффективность занятий современными видами фитнеса. Так 52 % студентов отметили, что по состоянию здоровья им рекомендованы занятия аквафитнесом, 45 % предпочли регулярно заниматься аквафитнесом во время обучения и всего 3 % равнодушно отнеслись к занятиям.

В исследовании выявлено достоверное влияние дополнительных занятий физической культурой на сердечнососудистую и дыхательную системы, их адаптационные способности. Следовательно, доказана эффективность современных физкультурно-оздоровительных технологий в укреплении состояния здоровья студентов вуза на примере Оренбургского государственного университета.

Аквафитнес как компонент оздоровительной физической культуры выделяется оздоровительно-лечебной направленностью, значительным снижением нагрузки на суставы и позвоночник, высокой энергозатратностью,

влиянием гидростатического давления воды, оптимизацией артериального давления и отсутствием монотонности занятий, что подчеркивает актуальность его теоретико-методического обоснования в сохранении и укреплении здоровья.

Мы предлагаем комплексные программы оздоровительного аквафитнеса (таблица 1.).

Инновационные программы аквафитнеса для студенческой молодежи		
17-18 лет	19-20 лет	21-22 года
Рекреационный аквафитнес, комплексы на «средней» глубине, беговые программы, «плавание и сила», комбинированная тренировка.	«Плавание и сила», комплексы на «глубокой воде», комбинированная тренировка, аквааэробика, беговые программы, специальные упражнения.	Аквааэробика, функциональный тренинг, интервальная тренировка, комплексы на «глубокой» воде, «супер пресс».

Таблица 1- Программы оздоровительного аквафитнеса для студентов.

Введение инновационных программ по аквафитнесу («плавание и сила», интервальная тренировка, аквааэробика) в учебный план практических занятий по физической культуре повысят эффективность занятий, снизят монотонность плавания, конкретизируют развиваемые физические качества, повышает моторную плотность занятий, их эмоциональность, увеличивают эффект гидромассажа, улучшат функциональное состояние студентов.

Список литературы

- 1. Баранов, В.В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / В.В. Баранов, М.И. Кабышева, Т.А. Глазина. – Оренбург: Оренбургский гос. ун-т., 2014. – 160 с. - ISSN 2306-1340.*
- 2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / В.И. Дубовицкий. - 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с. - ISBN 5-691-00769.*
- 3. Физическая культура. Учебник для студентов технических ВУЗов. / Под редакцией В.А. Коваленко – М.: «АСВ», 2000. – 79 с. - ISSN 2078-8495.*
- 4. Спортивное плавание: учеб. для вузов физ. культуры / под. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996. - 430 с. - ISSN 1998-6963.*
- 5. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Витько С.Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования, 2016. – № 5. – 108 с. - ISSN 2304-9839.*